

# Die Hand- Aufleger

ZUM NACH-  
MACHEN

Blockaden finden und lösen, und das mit feinsten Berührungen: Die Masterson-Methode ist äußerst sanft zum Pferd – und jeder Reiter kann sie nutzen.

TEXT: BARBARA BÖKE FOTOS: LISA RÄDLEIN

**W**irbel kommt aus dem Gähnen gar nicht mehr heraus. Der Haflingerwallach schnaubt ab, schließt die Augen, schüttelt sich; und gähnt eben herzhaft-ansteckend. Grund für seine Entspannung sind Alexandra Feix und Silvia Hamm. Genauer: leichteste Berührungen von deren Händen. Klingt nach esoterischem „Handauflegen“; aber die Masterson-Methode, die Feix und Hamm anwenden, ist eine interaktive Körperarbeit mit dem Pferd. „Ich trete mit dem Pferd in einen Dialog“, sagt Alexandra Feix. Heißt: Man beobachtet das Pferd, deutet feinste Reaktionen als Zeichen für Verspannung – und sorgt mit ebenso leichten Berührungen dafür, dass sich diese lösen. Das Tolle: Jeder Pferdebesitzer kann das anwenden.

**DAFÜR MUSS DER REITER NUR AUFMERKSAM HINSEHEN:** Blockaden zeigt das Pferd subtil und deutlich zugleich. Lassen Sie einen Finger langsam und weich übers Fell gleiten und achten Sie auf die Reaktionen: Ein Blinzeln, Zucken der Lippe,

## DIE EXPERTINNEN

**ALEXANDRA FEIX** (linkes Bild) ist ebenso wie **SILVIA HAMM** (rechts) MMCP (Masterson Method certified Practitioner).

Beide haben eine anderthalbjährige Ausbildung in der Methode gemacht, die nach US-Amerikaner Jim Masterson benannt ist: Der Therapeut entwickelte die sanfte Technik im Zuge seiner Arbeit als Pferdepfleger. Die Fotos entstanden auf Silvia Hamm's Mühlberghof in Aßlar. [www.mastersonmethod.com](http://www.mastersonmethod.com)



Fein, feiner, noch feiner:  
Bauen Sie möglichst  
wenig Druck aufs Pferd auf.

ein weicherer Gesichtsausdruck oder eine schnellere Atmung sind Zeichen für Spannungen an der Stelle, wo Sie gerade sind. Lassen Sie den Finger hier liegen, kann das Pferd die Spannungen lösen – und zeigt dies wie Wirbel durch Reaktionen wie Gähnen, Kauen, Lecken, Schütteln oder Abschnauben. Die Methode verbessert Ihre Beziehung zum Pferd, weil Sie feiner auf es eingehen; und zudem können Sie so Bewegungsablauf und Mobilität des Tiers sanft verbessern, indem Sie Verspannungen in fünf Bereichen (siehe nächste Seiten) gezielt lösen.

**DAFÜR MÜSSEN SIE DEN DRUCK FEIN EINSETZEN:** „Feinste Stufe ist die **Berührung mit Zwischenraum**“, erklärt Silvia Hamm. Dabei berühren Sie das Fell, aber nicht die Haut. Zweite Stufe: „**Eigelb**“. Stellen Sie sich vor, Sie drücken ein rohes Eigelb, ohne den Dotter zu beschädigen. Es folgen „**Weintraube**“ (Druck, der eine reife Traube nicht beschädigt), weiche „**Zitrone**“ (mehr Druck) und harte „**Limette**“ (so viel Druck, wie Sie aufwenden können). Generell gilt: „Setzen Sie so wenig Druck wie möglich ein“, sagt Alexandra Feix, und werden Sie leichter, wenn Sie Widerstand spüren. Dann ist Entspannung garantiert.

## 1 START AM BLASENMERIDIAN

**WARUM SIE HIER BEGINNEN SOLLTEN:** Der Blasenmeridian ist einer der wichtigsten Meridiane (Leitbahnen) der Traditionellen Chinesischen Medizin. Er beginnt hinter dem Auge, verläuft unterhalb der Oberlinie bis zur Kruppe und von dort zum Kronrand (A). Damit berührt er wichtige Körperstellen des Pferds wie Genick oder Rücken. „Er ist grundlegend für die Arbeit am und die Verbindung mit dem Pferd“, sagt Alexandra

Feix. Wer die Masterson-Methode zum ersten Mal ausprobieren kann, kann so zudem das „Lesen“ seines Pferds üben,



also: zu erkennen, wie es auf Berührungen reagiert und wo Verspannungen stecken.

**SO GEHEN SIE VOR:** Beginnen Sie auf der linken Seite des Pferds. „Die meisten Pferde sind rechts

verspannter, deshalb beginnt man auf der leichteren Seite“, sagt Silvia Hamm. Stellen Sie sich auf Höhe des Kopfs, legen Sie die Fingerspitze von Zeige- oder Mittelfinger direkt hinter dem Ohr aufs Genick. Fahren Sie nun am Blasenmeridian entlang; mit wenig Druck (Stärke „mit Zwischenraum“) und langsam. Blinzelt Ihr Pferd oder zuckt die Lippe? Lassen Sie Ihre Hand ruhen, bis Ihr Tier entspannt; das zeigt es durch Kauen/Lecken oder Schnauben. Tut es das nach 30 bis 40 Sekunden nicht, fahren Sie fort. Planen Sie pro Seite bis zu zehn Minuten ein. >>>



## 2 SCHULTERN, HALS UND WIDERRIST

**WELCHEN EINFLUSS DER BEREICH HAT:** Die Region rund um die Schultern ist eine Schlüsselstelle. Hier setzen etwa der Arm-Kopf-Muskel an, der zum Genick führt, ebenso wie die langen Rückenmuskeln. Ist das Pferd hier verspannt, sind seine Bewegungen nicht mehr fließend. Zudem kann es Stöße nicht mehr so gut abfedern; das führt zu größeren Belastungen von Sehnen, Bändern und Gelenken. Die Handgriffe der Masterson-Methode sollen dabei helfen, Spannungen im Bereich des Schulterblatts zu lösen.

**EMPFIEHLT SICH BEI FOLGENDEN PROBLEMEN:** Etwa wenn das Pferd häufig stolpert, wenig Raumgriff hat, auf der Vorhand oder abgehackt läuft

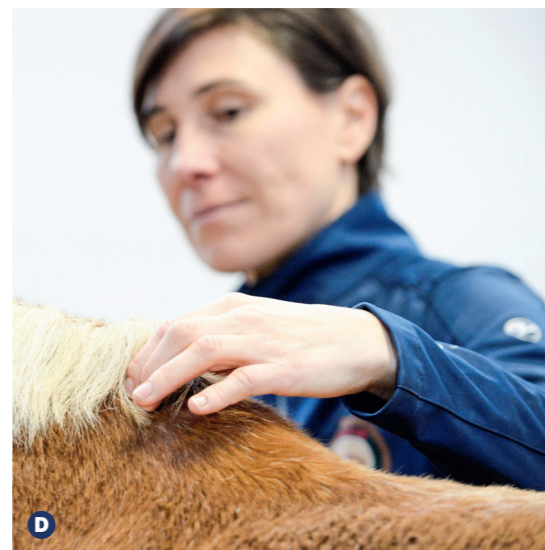
oder wenn der Rücken steif und schmerzempfindlich ist.

**SO GEHEN SIE VOR:** Sie stehen mit Blick zum Pferdekopf. Heben Sie das Vorderbein am Fesselkopf an; warten Sie, bis das Pferd entspannt. Führen Sie das Bein langsam nach hinten-unten, setzen es ab, aber halten es sanft fest. So soll das Pferd sein Bein einen Moment in der Position lassen. Wiederholen Sie das, aber setzen Sie das Bein diesmal vorne-unten ab (A), ohne dass das Pferd sein Vorderbein überstreckt. Beide Male ist entscheidend, dass sich das Schulterblatt entspannt etwas nach unten absenkt; das löst Muskelspannungen.

Nun lösen Sie die Muskeln unter dem Schulterblatt. Stellen Sie sich auf Halshöhe

ans Pferd, führen die Pferdenase etwas zu sich und erfüllen Sie mit der anderen Hand die Falte vor dem Schulterblatt (B). Lassen Sie Ihre flach an den Hals angelegte Hand langsam darunter und nach unten gleiten. Versteift sich Ihr Pferd, halten Sie inne, bis es wieder entspannt. Bleiben Sie auch in der „Nasenhand“ weich und lassen Sie es zu, wenn Ihr

Pferd den Kopf senken möchte – dann entspannt es (C). Lösen Sie jetzt den Widerrist. Dazu greifen Sie einen Dornfortsatz und wackeln leicht (D); machen Sie eine Pause und warten, bis Ihr Pferd entspannt. So gehen Sie von Dornfortsatz zu Dornfortsatz. Diese Arbeit soll tief sitzende Verspannungen in Muskeln unter der Brustwirbelsäule lösen.



## 3 VORHAND: RUND UM ATLAS & AXIS

**WELCHEN EINFLUSS DER BEREICH „VORHAND“**

**HAT:** Spannungen um Atlas und Axis (den ersten beiden Halswirbeln des Pferds) können weitreichende Folgen haben. Sie können etwa zu Blockaden im Kopf-Arm-Muskel führen – oder über das Nackenband sogar bis zum Kreuzbein. Die Arbeit in diesem Bereich soll dabei helfen, dass das Pferd in Genick und Hals leichter loslässt.

**EMPFIEHLT SICH BEI FOLGENDEN PROBLEMEN:**

Etwa wenn das Pferd gegen das Gebiss geht, den Kopf schief hält oder kopscheu ist – aber auch bei weniger agilen Tieren (die nicht unwillig, sondern einfach nur in der Vorhand blockiert sind).

**SO GEHEN SIE VOR:** Legen Sie eine Hand auf die Nase

Ihres Pferds. Die andere legen Sie etwa zehn Zentimeter unter und hinter dem Pferdeohr auf den Hals (das entspricht der Lage des Atlasflügels). Nun bewegen Sie die Pferdenase vorsichtig zu sich; mit der Hand am Hals bauen Sie leichten Druck („Eigelb“) auf und schütteln vorsichtig die Nase (A). Entspannt das Pferd, lassen Sie die Hand am Hals einige Zentimeter entlang der Halswirbel nach unten gleiten; die Pferdenase bewegen Sie sanft weiter zu sich. Im Anschluss auf der anderen Seite wiederholen.

Massieren Sie danach das Genick (B). Lassen Sie das Pferd den Kopf senken und massieren Sie die Muskeln



(Stärke „Traube“). Sie können dabei Ihren Arm unters Pferdekinn legen oder den Pferdekopf auf Ihre Schulter (C); das entspannt die Nackenstrecker Muskeln. »



## 4 HINTERHAND RUNDUM LÖSEN

**WELCHEN EINFLUSS DER BEREICH HAT:** Die Hinterhand gilt als Motor des Pferds. Bauen sich hier Spannungen auf, versandet der Antrieb. Leistungsprobleme können

die eine Folge sein, die andere und unangenehmere fürs Pferd sind Schmerzen, etwa im Rücken (weil zum Beispiel der Bereich ums Iliosakralgelenk blockiert ist).

**EMPFEHLT SICH BEI FOLGENDEN PROBLEMEN:** Wenn das Pferd Rückenprobleme hat, nicht untertritt, sich nicht biegt, mit den Zehen schleift.

**SO GEHEN SIE VOR:** Zuerst lösen Sie die Hinterhand von oben. Dafür sind folgende Punkte wichtig (A): zwei unter dem Schweif, einer an der Schambeinfuge sowie pro Körperseite je ein Punkt an Iliosakralgelenk, Hüfte, Becken und Knie. Wichtig: Stehen Sie stets seitlich der Hinterhand. Beginnen Sie mit

wenig Druck („Berührung mit Zwischenraum“) und achten Sie auf die Pferde-Reaktionen. Legt Ihr Pferd die Ohren an, hören Sie auf!

Starten Sie mit den Punkten unterm Schweif. Stellen Sie sich seitlich neben das linke Hinterbein (Blick zum Pferdekopf). Heben Sie den Schweif und stellen sich den After als Ziffernblatt vor: Die Lösungspunkte befinden sich auf 11 und 13 Uhr oberhalb des Anus. Legen Sie den Daumen auf die 13-Uhr-Position, bis das Pferd entspannt; dann Seite wechseln und Daumen auf 11-Uhr-Position.

Die Reihenfolge der weiteren Punkte ist variabel. Sie können Finger oder Hände auch auf zwei Punkte gleichzeitig legen. So finden Sie diese: Die Iliosakralpunkte sind am höchsten Punkt der Kruppe links und rechts der Wirbelsäule. Fühlen Sie hervorsteckende Knochen an der

Hinterhand? Darunter sind die Beckenpunkte. Die Hüftpunkte befinden sich etwa am oberen Ende der Rille entlang des Beinbeugers. Die Kniepunkte ertasten Sie in einer kleinen Delle auf der Innenseite der Oberschenkel. Der Schambeinfugenpunkt liegt 6 bis 8 Zentimeter unter dem After (bei Stuten unter oder seitlich der Vulva ertasten). Lassen Sie sich generell vom Pferd leiten: Blinzelt es, ist hier ein Punkt.

Nun lösen Sie die Hinterhand von unten. Lassen Sie das rechte Hinterbein anheben. Führen Sie es etwas nach vorne; warten Sie, bis das Pferd entspannt (B). Greifen Sie mit der Hand unters Fesselgelenk und setzen das Bein nach vorne-unten ab. Dabei sollte sich das Becken zu dieser Seite absenken. Einen Moment in der Position lassen, dann links wiederholen.



## 5 RÜCKEN: BRÜCKE VON VOR- ZU HINTERHAND

**WELCHEN EINFLUSS DER BEREICH HAT:** Ein locker schwingender Pferderücken ist die Basis für gesundes Reiten – denn nur wenn der Rücken beweglich ist, kann das Pferd seinen Reiter gut tragen. Verspannungen im Rücken führen daher nicht nur zu Steifheit, sondern auch zu Überbelastungen anderer Körperteile.

**EMPFEHLT SICH BEI FOLGENDEN PROBLEMEN:** Bei steifem oder schmerzempfindlichen Rücken; aber auch, wenn das Pferd mit wenig Schwung oder Raumgriff geht oder sich nicht gern gurten lässt.

**SO GEHEN SIE VOR:** Stellen Sie sich auf die linke Seite der Hinterhand, Blick Richtung Pferdekopf. Ihre linke Hand legen Sie auf die letzte Rippe,

die rechte an die Wurzel der Schweifrübe. Nun lassen Sie die Wirbelkette schaukeln: Dafür ziehen Sie mit der rechten Hand die Schweifrübe ein wenig zu sich, lassen sie zurückschwingen und ziehen Sie wieder zu sich (A). Der Rücken beginnt nach einer Weile in diesem Rhythmus zu schwingen. Machen Sie das, bis Sie eine Entspannungsreaktion bekommen. Dann die Seite wechseln. ■

Ihre **MEINUNG** ist uns **WICHTIG**

... um CAVALLO für Sie noch besser zu machen! Zur Artikel-Bewertung: [www.cavallo.de/0120e](http://www.cavallo.de/0120e)



„ Wenn du denkst, du musst mehr am Pferd machen – mach weniger. “

